

Zkušební řád Shotokan Ryu platný od 1. 3. 2024

Vysvětlivky:

KIHON – základní technika prováděná na místě (není-li uvedeno pásmo, předpokládá se čudan):

- opakovaně z Hikite v postoji Heiko dači
- v Bojovém postoji (Kamae), provádí se na obě strany

KIHON IDO – technika v pohybu v postoji Zenkutsu dači (nebo Moto dači), začíná vždy s Gedan barai

OYO IDO – bojové kamae s technikou v kombinacích, každá technika se provádí 5x

Kihon kumite – základní cvičení s partnerem na místě, kdy je určen konkrétní útok a obrana na něj

Gohon kumite – je určen útok i obrana, obránce po pátém krytu provede protiúder Gyaku cuki

Sanbon kumite – stejné jako Gohon kumite, ale techniky se provádí třikrát

Kihon ippon kumite – útočník provádí stejnou techniku 2x vždy ze stejného postoje, obránce kryje 2x jinak

Postoje:

- HD – Heiko dači
- ZD – Zenkutsu dači
- MD – Moto dači – zkrácené Zenkutsu dači
- KkD – Kokotsu dači
- KiD – Kiba dači, postoj jezdce
- TD – Taedži dači, „T postoj“ na čáře, nohy 30 cm od sebe
- SD – Sančin dači, postoj „přesýpacích hodin“
- NaD – Neko aši dači, „postoj kočky“
- HgD – Hangetsu dači „šikmé kiba dači“
- FD – Fudo dači (v ZD pokrčit zadní koleno)

Pásma na těle:

- Džodan (Jodan) – horní pásmo
- Čudan (Chudan) – střední pásmo
- Gedan – spodní pásmo

Směry:

- Mae – přední
- Oi – přední (ruka, noha)
- Hineri – zadní (ruka, noha)
- Gyaku – zadní
- Ushiro – vzad
- Yoko – do strany
- Shomen – přední strana, dopředu
- Shakaku (naname) – 45°
- Soto – zvenku, vnější, Uči – zevnitř, vnitřní

Kryty:

- Haiwan uke – blok vrchní plochou předloktí (při Morote uke)
- Hiji uke – kryt loktem (viz Heian Sandan)
- Hiza uke – kryt kolenem
- Juji uke – kryt zkříženými rukama (viz Heian Godan)
- Kakiwake uke – kryt oběma rukama, kryt vytlačením (viz Heian Jondan)
- Keito uke – kryt spodním kloubem palce (viz Unsu)
- Kosa uke – kryt křížícíma se rukama jako v Heian Sandan (Gedan barai + Uči uke)
- Manji uke – dvojitý kryt na spodní a horní pásmo (konec Heian Godan)
- Mawaši Uke – dvojitý kruhový kryt (konec Unsu) – ruka jdoucí nahoru jde venkem a končí dole
- Nagaši uke – kryt vnitřní stranou předloktí
- Osae uke – kryt tlačení dlaní dolů (viz Heian Nidan)
- Sukui uke – kryt tlačení dlaní nahoru
- Tsukami uke – kryt uchopením (při Yoko empi uči, v katě Bassai Dai)

Přesuny, překroky:

- Ayumi aši – krok vpřed
- Uširo Ayumi aši – krok vzad
- Suri aši – posun začínající přední nohou
- Yori aši – posun začínající zadní nohou
- Tai sabaki – úhyb stranou, pohyb zadní nohy do strany kolem osy přední nohy

Údery:

- Ura cuki – krátký úder, loket u těla, pěst dlaní nahoru
- Tate cuki – středně dlouhý úder, pěst kolmo
- Seiken cuki (Čoko cuki, Oi cuki, Gyaku cuki) – dlouhý úder, ruka téměř natažena, pěst dlaní dolů
- Ren cuki – dvojitý úder s vystřídáním rukou
- Yama cuki – široký obouručný úder (viz Bassai Dai)
- Awase cuki – obouručný úder (džodan cuki + ura cuki spodní rukou)
- Teišo cuki – úder spodní hranou dlaně

Pády (Ukemi waza):

- Mae ukemi – pád vpřed („judo“ kotoul)
- Ushiro ukemi – pád vzad s přetočením
- Yoko ukemi – pád na bok do strany

9. kyu – bílý pás

Bez věkového omezení

KIHON (*základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, BP = Bojový postoj, kamae, provádí se na místě na obě strany*)

1. HD Ura cuki (krátký úder, loket u těla)
2. HD Tate cuki (středně dlouhý úder)
3. HD Seiken cuki (Čoko cuki – dlouhý úder, ruka téměř natažená)
4. HD Age uke
5. HD Soto ude uke
6. HD Uči ude uke
7. BP džodan Yoko Uraken uči
8. BP čudan Mae geri (*Čudan kamae*)

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači nebo MD = Moto dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad*)

1. ZD V: džodan Oi cuki
2. ZD Z: Age uke
3. ZD V: čudan Oi cuki
4. ZD Z: Uči ude uke
5. ZD V: čudan Mae geri (*Gedan kamae*)
6. ZD Z: Gedan barai

KIHON KUMITE (*Provádí se na místě, možno nahradit pohybovými dovednostmi*)

1. Tori: HD džodan Seiken cuki
Uke: HD Age uke (*poslední technika protiútok čudan Seiken cuki*)
2. Tori: HD čudan Seiken cuki
Uke: HD Soto ude uke (*poslední technika protiútok čudan Seiken cuki*)

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI (*nepovinné*)

Gymnastické – kotoul (*vpřed / vzad*), stoj na rukou s oporou, most apod.

Akrobatické – výskok s obratem o $180^\circ / 360^\circ$, hvězda, rondát apod.

Balanční – váha (*holubička*) s obratem o 180° , stoj s upažením a nohou kroužit osmy apod.

KATA (*nepovinné*)

Taikyoku Shodan

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi.
- Zadní noha v postoji ZD není propnutá v koleni.
- Chodidlo zadní nohy v postoji ZD je vytočeno příliš do strany.
- Předklon při chůzi v ZD vpřed, nebo záklon horní části těla.
- Nedostatečné přitažení pěsti k boku (*hikite*).
- Nedostatečné sevření pěsti.
- Při provádění technik pohled směřující k zemi.

8. kyu – žlutý pás

Bez věkového omezení

KIHON (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, BP = Bojový postoj, kamae, provádí se na místě na obě strany)

1. HD Age uke / Ren cuki
2. HD Soto ude uke / Ren cuki
3. HD Yoko Otoši Tetsui uči (do strany)
4. HD čudan Yoko geri keage (Čudan kamae, kop do strany)
5. BP čudan Gyaku cuki
6. BP čudan Mawaši geri (Čudan kamae)

KIHON IDO (technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad)

1. ZD V: Oi cuki
2. ZD V: Age uke
3. ZD V: Uči ude uke
4. ZD Z: Soto ude uke
5. ZD V: Gyaku cuki
6. ZD V: Gedan barai
7. KkD V: Šuto uke
8. ZD V: čudan Mae geri (Čudan kamae)

KIHON KUMITE (Provádí se na místě, možno nahradit technikami pádů Ukemi waza)

1. Tori: HD džodan Seiken cuki
Uke: HD Age uke (poslední technika protiútok čudan Ren cuki)
2. Tori: HD džodan Seiken cuki / čudan Seiken cuki / Gedan seiken cuki
Uke: HD Age uke / Soto ude uke / Gedan barai (stejnou rukou)

KATA

Heian Shodan

BUNKAI (nepovinná, doporučeno u starších cvičenců)

Heian Shodan – názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

UKEMI WAZA – pády (nepovinné)

Mae ukemi (pád vpřed s přetočením přes rameno – „judo“ kotoul)

Ushiro ukemi (pád vzad s přetočením)

Yoko ukemi (pád na bok do strany vlevo / vpravo)

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Zvednuté rameno a ohnuté zápěstí na konci úderu nebo krytu.
- Špatná pozice chodidla kopající nohy nebo stojné nohy při technikách kopů.
- Nedostatečně zvednuté koleno při kopech.
- Špatná vzdálenost při kumite.
- Chyby, uvedené v předchozím kyu.

7. kyu – oranžový pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 3 měsíce

KIHON (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, BP = Bojový postoj, kamae, provádí se na místě na obě strany)

1. HD tate Šuto uke / Ren cuki (tate = svislý – dlaní proti soupeři)
2. HD Yoko empi uči
3. HD Mae empi uči
5. HD Osae uke / Nukite
6. HD Yoko geri kekomi (Čudan kamae)
7. BP yoko Uraken uči / čudan Gyaku cuki
8. BP čudan (džodan) Mawaši geri přední nohou / čudan Gyaku cuki (Čudan kamae)

KIHON IDO (technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, KiD = Kiba dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou)

1. ZD V: Sanbon cuki (džodan Oi cuki / čudan Gyaku cuki / čudan Oi cuki)
2. ZD Z: Age uke / Gyaku cuki
3. ZD V: Soto ude uke / Gyaku cuki
4. ZD Z: Uči ude uke / Gyaku cuki
5. ZD V: Gedan barai / Gyaku cuki
6. KkD Z: Šuto uke
7. KkD V: Morote uke
8. ZD V: džodan Mae geri / čudan Oi cuki
9. KiD S: Gedan barai (3x na každou stranu)

GOHON KUMITE (Útočník začíná v ZD, před zahájením cvičení hlásí název techniky. Obránce začíná překročením z HD do ZD.)

1. Tori: ZD 5x džodan Oi cuki
Uke: ZD opačný střeh (stejný postoj) Age uke, poslední technika protiútok Gyaku cuki, kiai
2. Tori: ZD 5x čudan Oi cuki
Uke: ZD opačný střeh (stejný postoj) Soto ude uke, poslední technika protiútok Gyaku cuki, kiai

KATA

- Heian Nidan
- ZK může požadovat Heian Shodan

BUNKAI (nepovinná, doporučeno u starších cvičenců)

Heian Nidan – názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Chybné vedení těžiště (klesání a zvedání).
- Nepřesné stahování kopající nohy zpět.
- Chybné nasazení boků.
- Nejistota v postojích.
- Chybné dýchání při provádění technik.
- Špatná vzdálenost při kumite.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

6. kyu – zelený pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 3 měsíce

KIHON (základní technika na místě z hikite v HD = Heiko dači)

1. HD tate (age) Empi učí
2. HD džodan Mawaši Empi učí
3. HD džodan Kosa uke (Juji uke) – kryt hlavy zkříženýma rukama
4. HD soto mawaši Šuto učí (*sek s náprahem jako v Soto uke*)
5. HD učí mawaši Šuto učí (*sek s náprahem jako u Gedan barai*)
6. HD Mikacuki geri

KIHON IDO (technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, KiD = Kiba dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou)

1. ZD V: gyaku Sanbon cuki (*čudan gyaku / džodan kizami / čudan gyaku, časování 1-23*)
2. ZD Z: Age uke / Gyaku cuki / Gedan barai (*časování 12-3*)
3. ZD V: Soto ude uke / Gyaku cuki / Uči ude uke (*časování 12-3*)
4. KkD Z: Šuto uke / překrok do ZD Osae uke / Gyaku nukite (*časování 1-23*)
5. KkD V: Morote uke / překrok do ZD Gyaku cuki
6. ZD V: čudan Mae geri / Gyaku cuki
7. ZD V: čudan Mawaši geri
8. KiD S: čudan Yoko geri keage (*3x na každou stranu*)
9. KiD S: čudan Yoko geri kekomi (*3x na každou stranu*)

OYO IDO (bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj)

1. BP: suri aši Kizami cuki
2. BP: suri aši Gyaku cuki
3. BP: suri aši Yoko Uraken učí
4. BP: hineri Mae geri (ze zadní nohy)
5. BP: hineri Mawaši geri (ze zadní nohy)

SANBON KUMITE

Útočník před zahájením kombinace vždy hlásí pořadí techniky. Např. čudan Mae geri. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi). Útočník začíná v ZD, obránce v HD.

1. Tori: ZD džodan Oi cuki / čudan Oi cuki / čudan Mae geri
Uke: ZD Age uke / Soto ude uke / Gedan barai / Gyaku cuki
2. Tori: ZD džodan Oi cuki / čudan Oi cuki / čudan Mae geri
Uke: KkD džodan haiwan Morote uke / Morote učí uke / Sukui uke, překrok do ZD Gyaku cuki

KATA

- Heian Sandan
- ZK vybere 1 kata z předchozích STV

BUNKAI

Heian Sandan – názorné vysvětlení alespoň 2 kombinací technik

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Špatná koordinace pohybů.
- Toporné provádění technik (nedostatečná plynulost).
- Vysoko položené těžiště ve všech postojích.
- Zvedání těžiště při přechodu z postoje do postoje (např. z KkD do ZD).
- Nestejné zakončení pohybu (paže / tělo / nohy).
- Při kumite nedostatečná koncentrace, špatná vzdálenost, špatné držení těla.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

5. kyu – fialový pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 4 měsíce

KIHON (*technika na místě z hikite v HD = Heiko dač, ZD = Zenkutsu dačii*)

1. HD: čudan Kakiwake uke / Mae geri / Ren cuki
2. HD: Awase cuki (*úzký obouručný úder – džodan cuki + ura cuki spodní rukou*)
3. HD do ZD: Yama cuki (*široký obouručný úder*)
4. HD: Haito uči
5. HD: Uširo geri

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, KiD = Kiba dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou*)

1. ZD V: džodan Oi cuki / Z: Gedan barai / V: Oi cuki
2. ZD Z: Age uke / Gyaku cuki / V: Gyaku cuki / Z: Uči ude uke (časování: 12-3-4)
3. ZD V: Soto ude uke / překrok do KiD Yoko Empi uči / tate Uraken uči (časování: 1-23)
4. KkD Z: Šuto uke / překrok do ZD džodan gyaku soto mawaši Šuto uči
5. KkD V: Morote uke / překrok do ZD džodan Kizami cuki / Gyaku cuki (časování: 1-23)
6. ZD V: džodan Mae geri (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / čudan Mawaši geri
7. ZD V: čudan Mawaši geri / Gyaku cuki
8. ZD V: čudan Yoko geri kekomi
9. KiD S: džodan Yoko geri keage / Gedan barai (*3x na každou stranu*)
10. ZD V: Uširo geri

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki (*Suri aši – posun začínající přední nohou*)
2. BP: yori aši Uraken uči (*Yori aši – posun začínající zadní nohou*)
3. BP: yori aši Gyaku cuki
4. BP: yori aši Mae geri přední nohou
5. BP: yori aši Mawaši geri přední nohou

KIHON IPPON KUMITE

Útočník je v pozici ZD Gedan barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí vždy 2x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari / migi).

1. Tori: ZD: džodan Oi cuki
Uke: ZD: Age uke / Gyaku cuki
Uke: KkD: ústup vzad o 45° tate Šuto uke / džodan soto mawaši Šuto uči (ZD)
2. Tori: ZD: čudan Oi cuki
Uke: ZD: Soto ude uke / Gyaku cuki
Uke: ZD: Soto ude uke / Yoko Empi uči (KiD)
3. Tori: ZD: čudan Mae geri
Uke: ZD: Gedan barai / Gyaku cuki
Uke: ZD: gyaku Gedan barai / Kizami cuki / Gyaku cuki

KATA

- Heian Yondan
- ZK vybere 1 kata z předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- Analýza 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Yondan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- V konečné fázi techniky chybí KIME (nedostatečné přitažení pěsti k boku, nedostatečné zpevnění paže, nohy a těla).
- Ztráta rovnováhy při obrazech, při kopech.
- Špatná vzdálenost při kumite.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

4. kyu – fialový pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 4 měsíce

KIHON (*technika na místě z hikite v HD = Heiko dači, TD = Taedži dači, SD = Sančin dači, NaD = Neko aši dači*)

1. HD: Kagi cuki
2. HD: Age cuki
3. HD do TD: Manji uke
4. HD do SD: Mawaši uke / Teišo Awase cuki
5. HD do NaD: Morote Keito uke / Morote Teišo cuki

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, KiD = Kiba dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou*)

1. ZD V: Oi cuki / překrok do KkD Morote uke / zpět do ZD džodan Kizami cuki / Gyaku cuki / překrok do KkD Šuto uke (časování: 1-2-34-5)
2. ZD Z: Age uke / Mae geri ze zadní nohy (*stáhnout nohu zpět do ZD*) / Gyaku cuki (časování: 1-23)
3. ZD V: Soto ude uke / Yoko Empi učí (KiD) / Yoko Uraken učí (KiD) / Gyaku cuki (ZD) (časování: 12-34)
4. KkD Z: Šuto uke / Mae aši geri / Gyaku cuki (ZD) (časování: 1-23)
5. ZD V: na místě Ren cuki (*džodan kizami / čudan gyaku*) / Yoko geri kekomi zadní nohou / Gyaku cuki (časování: 12-34)
6. ZD V: Uširo geri / Gedan barai
7. ZD V: Aši barai / Gyaku cuki
8. KiD S: Yoko geri keage / Yoko geri kekomi (*překrok přes Kosa dači kop, rotace ve směru a druhou nohou kop*)

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Gyaku cuki / Kizami cuki (*popř. Yoko uraken učí*)
2. BP: yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki
3. BP: yori aši Gyaku cuki / Yoko Uraken učí
4. BP: Mae geri zadní nohou / suri aši Gyaku cuki
5. BP: yori aši Mawaši geri přední nohou / Gyaku cuki

KIHON IPPON KUMITE

Útočník je v pozici ZD Gedan barai, obránce v HD. Útočník před zahájením kombinace hlásí název techniky, útok se provádí 1x. Po dokončení všech technik se změní strana útoku (hidari/migi).

1. Tori: ZD: džodan Oi cuki
Uke: HsD: úkrok zpět levou 45° do HsD Age uke / Yoko geri keage / překrok do KiD Yoko Empi učí
2. Tori: ZD: čudan Oi cuki
Uke: KkD: úkrok zpět 45° Šuto uke / přední nohou Mae geri / (překrok do ZD) gyaku tate Nukite
3. Tori: ZD: čudan Mae geri
Uke: NaD: stažení pravé nohy do NaD Gedan barai / tate Šuto uke / vykročení do ZD Mae Empi učí
4. Tori: ZD: čudan Yoko geri kekomi
Uke: ZD: do 45° Soto uke / Gyaku cuki
5. Tori: ZD: džodan Mawaši geri
Uke: ZD: úkrok 90° do ZD džodan haiwan Uči uke / čudan Gyaku cuki

KATA

- Heian Gondan
- ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- Analýza 3 sekvencí vlastního výběru z kata Heian Gondan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Neplynulé provádění kombinací.
- Přerušování pohybu boků při provádění kombinace.
- Chybějící nebo špatný rytmus při provádění kata.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

3. kyu – hnědý pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, FD = Fudo dači, SD = Sančin dači, NaD = Neko aši dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad*)

1. FD V: Sanbon cuki (*čudan Oi cuki FD / čudan Gyaku ZD / čudan Oi cuki FD*) (časování: 1-23)
(FD – ze ZD pokrčit zadní koleno a mírně ho posunout vzad)
2. ZD Z: Gedan barai / Uči ude uke / džodan Kizami cuki / gyaku Age Empi uči (časování: 1-234)
3. ZD V: džodan Kizami cuki (*na místě*) / zadní nohou Mae geri / gyaku Tate Šuto uke (*před dokročením*) / Oi cuki (*s dokrokem*) / Gyaku cuki (časování: 1-2345)
4. ZD Z-V: Age uke / gyaku mawaši Haito uči / zadní nohou Mae geri / Mawaši geri (*stejná noha bez pokládání*) / Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki (časování: 12-345-6)
5. ZD V: mae Yoko geri kekomi (*na místě*) / Uširo geri / Gedan barai (časování: 123)
6. ZD V: Aši barai / Kizami cuki / Gyaku cuki (časování: 123)
7. SD V: Mawaši uke / Teišo Awase cuki
8. NaD Z: Gedan barai / Gyaku cuki (FD)

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Yoko Uraken uči / Gyaku cuki
2. BP: yori aši Gyaku cuki / Kizami cuki
3. BP: yori aši Mae geri přední nohou / Gyaku cuki
4. BP: yori aši Gyaku cuki / yori aši Mawaši geri přední nohou
5. BP: zadní nohou Mawaši geri / suri aši Gyaku cuki
6. BP: zadní nohou Ura Mawaši geri

JIYU IPPON KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 2x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari / migi).

1. Tori: BP: ayumi aši džodan Oi cuki
Uke: BP: ushiro suri aši (45°) džodan Tate Šuto uke / čudan Gyaku cuki
Uke: BP: ushiro ayumi aši (45°) džodan Age uke / čudan Mawaši geri přední nohou / čudan Gyaku cuki
2. Tori: BP: ayumi aši čudan Oi cuki
Uke: BP: taisabaki (45°) čudan Soto ude uke / čudan Gyaku cuki
Uke: BP: ushiro ayumi aši gyaku Seiryuto Gedan uke / džodan Uraken uči
3. Tori: BP: ayumi aši čudan Mae geri
Uke: BP: uširo suri aši Gedan barai / Gyaku cuki
Uke: BP: uširo ayumi aši (45°) Gedan barai / stažení přední nohy s gyaku Šuto uke (NaD) / výpad přední nohou s džodan Kizami cuki

KATA

- Jion
- Tekki Shodan
- dále ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1x kombinaci pomalu a poté 1x naplno.

- Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Jion a 3 sekvencí Tekki Shodan.
- Analýza min. 2 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti, BP = bojový postoj*)

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari / migi):

1. BP: Kizami cuki
2. BP: Gyaku cuki
3. BP: Mawaši geri

Chyby, které se nesmějí vyskytovat:

- Špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu.
- Odklon těla od cíle při cvičení s partnerem.
- Chybějící sebekontrola při cvičení s partnerem.
- Nejistota při útoku a protiútku.
- Všechny ostatní chyby z předchozích kyu.

2. kyu – hnědý pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KiD = Kiba dači, KkD = Kokotsu dači, NaD – Neko aši dači, HgD = Hangetsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad*)

1. ZD V: Soto ude uke / gyaku Uči ude uke / uširo ayumi aši gyaku Soto ude uke / zadní nohou Mawaši geri / Gyaku cuki (časování: 12-3-45)
2. ZD Z: Gedan barai / Uči ude uke / džodan Kizami cuki / Mae geri (*stáhnout kopající nohu zpět*) / Gyaku cuki / Kizami cuki (časování: 1-23-456)
3. ZD V: Gyaku cuki (*na místě*) / Yoko geri kekomi / Yoko empi uči (KiD) / tate Uraken uči / Gyaku cuki (ZD) / Gedan barai (*na místě přední rukou*) (časování: 1-23-45-6)
4. ZD Z: Age uke / překrok do KkD Šuto uke / mae Mawaši geri / do ZD Gyaku cuki / Kizami cuki (časování: 1-2-345)
5. ZD V: mae Yoko geri kekomi (*na místě*) / Uširo geri / Gyaku cuki / Gedan barai (časování: 123-4)
6. HgD V: stažení do NaD Age uke / Mae aši geri / Mae geri zadní nohou / Gedan barai / Gyaku cuki (časování: 1-2345)

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou
2. BP: suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki / Ura Mawaši geri zadní nohou
3. BP: yori aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki / yori aši Mawaši geri přední nohou
4. BP: yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki / yori aši Ura Mawaši geri přední nohou
5. BP: Mawaši geri zadní nohou / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
6. BP: Mae geri zadní nohou / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
7. BP: Ura Mawaši geri zadní nohou / suri aši Gyaku cuki / yori aši Mawaši geri přední nohou
8. BP: Mae geri zadní nohou (*bez položení nohy na zem*), Mawaši geri přední nohou / suri aši Gyaku cuki

JIYU IPPON KUMITE

Útočník i obránce zahajuje útok z Kamae, před zahájením útoku hlásí název techniky, útok se provádí 1x. Po dokončení všech technik se změni strana útoku (hidari / migi).

1. Tori: BP: ayumi aši džodan Oi cuki
Uke: BP: suri aši džodan Nagaši uke / čudan Gyaku cuki (Ura cuki)
2. Tori: BP: ayumi aši čudan Oi cuki
Uke: BP: Soto ude uke / Gyaku cuki
3. Tori: BP: čudan Mae geri zadní nohou
Uke: BP: suri aši Gedan barai / Gyaku cuki / Kizami cuki
4. Tori: BP: čudan Yoko geri kekomi zadní nohou
Uke: BP: taisabaki čudan Soto ude uke / čudan Gyaku cuki
5. Tori: BP: džodan Mawaši geri zadní nohou
Uke: BP: yoko suri aši (90°) džodan Haiwan uke / čudan Gyaku cuki

KATA

- Bassai Dai
- Tokui kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Enpi, Kanku Dai
- ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai Bassai Dai.
- Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

KIME WAZA (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti, BP = bojový postoj*)

Každá technika je provedena na obě strany min. 3x (hidari / migi). ZK může vybrat další techniku dle svého uvážení.

- BP: Kizami cuki / Gyaku cuki
- BP: Mae mawaši geri
- BP: Ura mawaši geri

1. kyu – hnědý pás

Bez věkového omezení

Čekací doba 6 měsíců

KIHON IDO (*technika v pohybu – ZD = Zenkutsu dači, KkD = Kokotsu dači, V = vpřed, Z = zpět, vzad, S = stranou*)

1. ZD V: mae Mawaši geri (na místě) / ayumi aši džodan Mawaši geri / Gyaku cuki / (na místě) Uči uke / Gyaku cuki (časování: 123-45)
2. ZD V: zadní nohou džodan Mae geri / Gyaku cuki / uširo ayumi aši (KkD) Šuto uke do ZD gyaku Tate nukite / ayumi aši džodan Ura mawaši geri / Gyaku cuki (časování: 12-34-56)
3. KkD V: (*na místě*) Gyaku cuki (ZD) / ayumi aši Gyaku cuki / uširo ayumi aši (KkD) Šuto uke / ayumi aši Šuto uke (časování: 12-34)
4. ZK vybere kombinace KIHON IDO dle vlastního výběru z technik předchozích STV

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: přední nohou Mae geri / zadní nohou Mawaši geri / suri aši yoko Uraken uči / suri aši Gyaku cuki
2. BP: yori aši přední nohou Ura mawaši geri / suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki
3. BP: yori aši přední nohou Mae geri / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki
4. BP: yori aši přední nohou Mae geri / zadní nohou Yoko geri kekomi / suri aši Yoko uraken uči / Gyaku cuki
5. BP: suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / uširo suri aši Soto uke / zadní nohou Mawaši geri
6. BP: suri aši Yoko uraken uči / uširo ayumi aši Soto uke / suri aši Gyaku cuki
7. BP: suri aši Gyaku cuki / uširo suri aši Nagaši uke / uširo Ura mawaši geri / Gyaku cuki
8. BP: zadní nohou Mae geri (nohu zpět do výchozí pozice) / Uširo geri / Gyaku cuki
9. BP: ayumi aši Aši barai / Uširo geri / Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
10. BP: yori aši přední nohou Yoko geri kekomi / suri aši Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)

KATA

- Enpi
- Tokui kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Bassai Dai, Kanku Dai, Hangetsu
- ZK vybere 1 kata z dosud uvedeného programu předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai Enpi.
- Analýza min. 3 sekvencí z druhé předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

KIME WAZA (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti*)

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi).

1. Dan – černý pás

Minimální věk 15 let

Čekací doba 12 měsíců

KIHON (*kopy na místě, BP = bojový postoj*)

1. BP: Uširo geri zadní nohou
2. BP: Uširo Ura Mawaši geri zadní nohou
3. BP: Mae geri / Yoko geri keage / Uširo geri (*stejnou nohou bez položení*)
4. BP: Tobi geri (*dle výběru zkoušeného*)

KIHON IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki
2. BP: yori aši Kizami cuki / Gyaku cuki / yori aši Mae geri přední nohou / Gyaku cuki / uširo ayumi aši Gedan barai / suri aši Gyaku cuki
3. BP: ayumi aši Oi cuki / suri aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri přední nohou
4. BP: Mae geri zadní nohou / yori aši Ura mawaši geri přední nohou / suri aši Gyaku cuki
5. BP: ayumi aši Oi cuki / uširo suri aši Soto uke / suri aši Uraken učí / suri aši Gyaku cuki
6. BP: suri aši Gyaku cuki / yori aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
7. BP: ayumi aši Oi cuki / suri aši Kizami cuki / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou (*3x na každou stranu*)
8. BP: suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri přední nohou
9. BP: yori aši Yoko geri kekomi přední nohou / uširo Ura mawaši geri / Gyaku cuki
10. BP: yori aši Yoko geri kekomi přední nohou / suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Yoko geri keage / Gyaku cuki

SHITEI KATA

- Kanku Dai
- Hangetsu

TOKUI KATA

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Bassai Sho, Kanku Sho, Sochin, Tekki Nidan
- 1 kata dle výběru ZK z Jion, Bassai Dai, Enpi, Tekki Shodan

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai Kanku Dai nebo Hangetsu.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

KIME WAZA (*Techniky s prokázáním síly a přesnosti*)

ZK vybere techniky dle svého uvážení. Každá technika je provedena na obě strany (hidari / migi).

2. Dan – černý pás

Minimální věk 17 let

Čekací doba 24 měsíců

KIHON (*kopy na místě, BP = bojový postoj*)

1. BP: mae Yoko geri kekomi / Uširo geri
2. BP: Mawaši geri zadní nohou / uširo Ura mawaši geri
3. BP: Mae geri / Yoko geri keage / Uširo geri / Mawaši geri (*stejnou nohou bez položení*)
4. BP: Tobi geri (*dle výběru zkoušeného*)

KIHON IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki / Ura mawaši geri zadní nohou (*3x na každou stranu*)
2. BP: yori aši Mawaši geri přední nohou / suri aši Yoko uraken učí / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou
3. BP: zadní nohou Mae geri (nohu zpět do výchozí pozice) / Uširo geri / suri aši Gyaku cuki / suri aši Kizami cuki
4. BP: ayumi aši Aši barai / Uširo geri / Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
5. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Yoko uraken učí / Gyaku cuki / Mawaši geri zadní nohou
6. BP: yori aši Mae geri přední nohou / yori aši Mawaši geri přední nohou / Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki
7. BP: yori aši Gyaku cuki / ayumi aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri / suri aši Gyaku cuki
8. Techniky dle výběru ZK

SHITEI KATA

- Kanku Sho
- Bassai Sho

TOKUI KATA

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jion, Bassai Dai, Enpi, Kanku Dai
- 1 kata dle výběru ZK z Hangetsu, Sochin, Tekki Nidan

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai Kanku Sho nebo Bassai Sho.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

3. Dan – černý pás

Minimální věk 20 let

Čekací doba 36 měsíců

KIHON (*kopy na místě*)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO IDO (*bojové kamae s technikou v kombinacích, BP = bojový postoj*)

1. BP: yori aši Yoko geri kekomi / suri aši Gyaku cuki / yori aši Ura mawaši geri (*3 x na každou stranu*)
2. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / Uširo geri
3. BP: yori aši Aši barai / suri aši Gyaku cuki / yori aši Mae Mawaši geri / suri aši Gyaku cuki
4. BP: na místě Gyaku cuki / yori aši Gayku cuki / zadní nohou Ura mawaši geri / Gyaku cuki
5. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / uširo suri aši Nagaši uke / zadní nohou Mawaši geri / Yoko uraken uči / suri aši Gyaku cuki
6. BP: suri aši Kizami cuki / suri aši Gyaku cuki / uširo ayumi aši Nagaši uke / uširo Ura mawaši geri / Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
7. BP: ayumi aši Kizami cuki / uširo suri aši Osaе uke / suri aši Gyaku cuki / zadní nohou Ura mawaši geri / suri aši Gyaku cuki (*3x na každou stranu*)
8. Techniky dle výběru ZK

SHITEI KATA

- Sochin
- Nijushiho

TOKUI KATA

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Jitte, Ji'in, Tekki Sandan, Gankaku
- 1 kata dle výběru ZK z Bassai Dai, Kanku Dai, Bassai Sho, Kanku Sho

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai Sochin nebo Nijushiho.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

4. Dan – černý pás

Minimální věk 24 let

Čekací doba 48 měsíců

KIHON (kopy na místě)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

SHITEI KATA

Gojushiho Sho nebo Gankaku (*dle výběru zkoušeného*)

TOKUI KATA

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z Wankan, Chinte, Meikyo, Unsu
- 2 kata dle výběru ZK ze Sochin, Nijushiho, Kanku Sho, Bassai Sho

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai předvedené shitei kata.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené tokui kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí předvedené kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

5. Dan – černý pás

Minimální věk 29 let

Čekací doba 60 měsíců

KIHON (kopy na místě)

ZK dle vlastního uvážení vybere z technik předchozích STV.

KIHON IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

OYO IDO

ZK dle vlastního uvážení vybere z kombinací technik předchozích STV.

SHITEI KATA

Unsu nebo Gojushiho Dai (*dle výběru zkoušeného*)

TOKUI KATA

- 1 kata dle vlastního výběru zkoušeného z předchozích STV
- 2 kata dle výběru ZK z předchozích STV

BUNKAI

Předvedení aplikuje zkoušený s vlastním partnerem. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

- Předvedení a analýza bunkai předvedené shitei kata.
- Předvedení a analýza bunkai předvedené tokui kata dle výběru zkoušeného.
- Analýza min. 3 sekvencí z předvedených tokui kata dle výběru ZK.

JIYU KUMITE

Volný zápas pod kontrolou, podobný soutěžní formě kumite WKF, není určen časový limit. Důraz je veden na schopnost techniky získat bodování a to při úplné kontrole techniky. Dle věku cvičence je možné vypustit soutěžní formu Jiyu Kumite a nahradit ji řízenou dle předešlého výběru.

6. Dan – černý (červeno bílý) pás

Minimální věk 35 let

Čekací doba 72 měsíců

KIHON IDO

Dle vlastního výběru zkoušeného libovolně sestavené kombinace technik (*min. 3 kombinace*).
Dále může ZK dle vlastního uvážení vybrat z kombinací technik předchozích STV.

KATA

Dle výběru ZK:

- 2 kata z Bassai Dai, Kanku Dai, Gojushiho Dai, Bassai Sho, Kanku Sho, Gojushiho Sho
- 2 kata z Unsu, Gankaku, Sochin, Hangetsu, Jion, Enpi

Dle vlastního výběru zkoušeného:

1 kata z Nijushiho, Wankan, Meikyo, Ji'in, Jitte, Chinte

BUNKAI

Předvedení a analýzu aplikuje zkoušený s vlastním partnerem, a to min. 3 sekvence vždy ihned po předvedení každé jednotlivé kata. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

7. Dan – černý (červeno bílý) pás

Minimální věk 42 let

Čekací doba 84 měsíců

KATA

Dle výběru ZK:

- 1 kata ze skupiny Heian nebo Tekki
- 1 kata z Bassai Dai, Kanku Dai, Gojushiho Dai
- 1 kata z Bassai Sho, Kanku Sho, Gojushiho Sho
- 1 kata z Hangetsu, Nijushiho, Sochin, Enpi, Jion

Dle vlastního výběru zkoušeného:

1 kata z Unsu, Gankaku, Ji'in, Jitte, Wankan, Meikyo, Chinte

BUNKAI

Předvedení a analýzu aplikuje zkoušený s vlastním partnerem, a to min. 3 sekvence vždy ihned po předvedení každé jednotlivé kata. Bunkai musí být věrohodná reálnému boji.

HAISU



HAITO



SHUTO



NUKITE



HIRIKEN



YUBI HASAMI



IPON KEN



NAKADAKA KEN



IPPON NUKITE



NIHON NUKITE



TETSUI



SHUWAN



HAIWAN



GAIWAN



NAIWAN



SEIRYUTO



TEISHO



KAKUTO



WASHIDE



KEITO



URAKEN



KUMADE



EMPI



SEIKEN



SHUTO UKE



MOROTE UKE



OSAE UKE



GEDAN
JUJI UKE



JODAN
JUJI UKE

HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



TEISHO UKE



SOKUMEN



HEISOKU DAČI



MUSUBI DAČI



HEIKO DAČI



HAČIŽI DAČI



KIBA DAČI



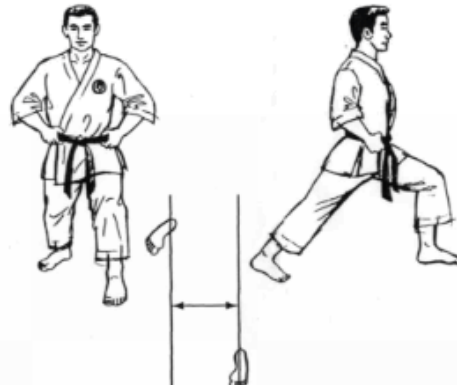
ŠIKO DAČI



NEKO AŠI DAČI



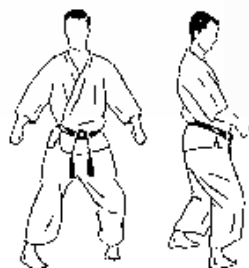
ZENKUTSU DAČI



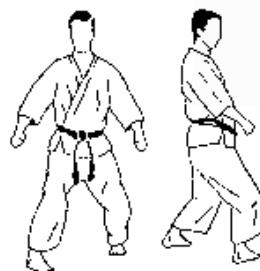
RENOŽI DAČI



SANČIN DAČI



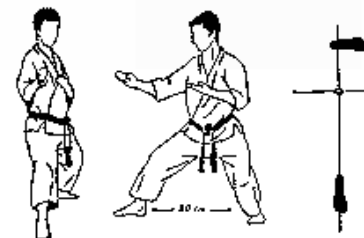
SANČIN DAČI



HANGETSU DAČI



KOKOTSU DAČI



KAGI CUKI



HASAMI CUKI



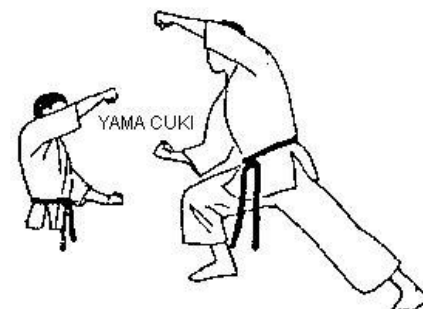
Awase-cuki



Fudo dachi



Kosa dachi



YAMA CUKI